



# TAICHICHUAN

*Stage à LYON sous la direction de*  
**Maître ZHANG Xiaoyan – 8<sup>ème</sup> duan**

**Samedi 8 février 2025**  
de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

---

Lors du stage de février 2024, je vous avais montré comment permettre aux épaules d'être un passage ouvert de l'énergie vers les mains. Cette année, je vous propose d'aller plus loin et de nous intéresser aux tendons. Indissociables des muscles, mais trop rarement pris en compte spécifiquement dans les pratiques sportives ou martiales, les tendons jouent pourtant un rôle important dans le mouvement corporel.

Prolongement des muscles, les tendons sont des tissus fibreux, résistants et élastiques qui s'insèrent sur les os et veillent au bon alignement des articulations. En prenant de l'âge, leur élasticité diminue et ils se fragilisent. Maintenir la souplesse et l'élasticité des tendons et des ligaments, limite à terme les douleurs et les raideurs articulaires et est nécessaire pour maintenir une qualité de vie optimale. Avec des tendons raides, le mouvement est, de plus, raccourci.

Dans la pratique des arts martiaux internes, quel que soit le style, ou externes et énergétiques, améliorer la qualité des tendons entraîne une meilleure circulation de l'énergie, une plus grande fluidité des mouvements, crée de l'espace dans le corps, renforce l'explosivité des techniques et autorise une plus grande vitesse d'exécution. C'est ce que je vous propose d'approfondir durant ce stage.

---

## TOUS NIVEAUX

**Lieu :** Dojo Berthelot  
10 rue de la Fraternité - 69008 LYON  
*(Tramway T2 – T4 arrêt : Jet d'eau)*

**Tarif :** 65 euros  
*INSCRIPTIONS SUR PLACE (une demi-heure avant le début du stage)*

**Renseignements :** 06 07 49 01 77



---

## FICHE D'INSCRIPTION

### Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Samedi 8 février 2025

NOM <sup>(1)</sup> : .....

PRENOM <sup>(1)</sup> : .....

ADRESSE MAIL : .....@.....

*(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui souhaitent recevoir les informations des stages)*

*(1) à remplir en lettres capitales*